

Handledning samtalsledare



**SUICIDE
ZERO**

Inledning

Varje år tar ca 1 500 personer sitt liv. Det är fyra personer om dagen, men det behöver inte vara så. För en person som brottas med livets utmaningar kan en medmänniskas stöd betyda mycket. Ju tidigare vi ser varningstecken och ju snabbare vi sätter in rätt åtgärder, desto mindre blir problemen. Om vi får veta att någon i vår närhet går igenom en livsomställning, är deprimerad eller funderar på att ta sitt liv behöver vi känna till hur vi ska agera och vem vi ska lotsa personen vidare till om det behövs.

**SUICIDE
ZERO**

Din roll som samtalsledare

Det är bra om du som samtalsledare har utbildning i Motiverande Samtal (MI). Du behöver vara van att leda grupper. Din roll är inte att vara experten med svar på alla frågor. Din uppgift som samtalsledare är att guida deltagarna genom övningarna och se till att alla har möjlighet att komma till tals. Du håller koll på tiden och leder arbetet framåt så att ni kan genomföra övningarna och avsluta i tid.

Som samtalsledare har du också i uppgift att skapa ett tryggt klimat där deltagarna kan dela med sig av sina reflektioner från samtalsövningarna.

Det är en fördel att vara två ledare, för att lättare kunna stötta varandra och deltagarna. Deltagare kan bli extra berörda under övningarna utifrån egna erfarenheter. Informera om att övningarna kan väcka känslor och att du/ni finns kvar en stund efter samtalsträningen om någon vill prata. Se till att du har kunskap om vilket stöd som finns i organisationen så att du kan lotsa vidare vid behov.

Till er hjälp är den här presentationen extra förarbetad av Skaraborgs Sjukhus för att förenkla utbildningen. Dessa delar är markerade med **blått**.

Stöd för dig som samtalsledare

Till din hjälp har du det här handledarmaterialet och en Powerpointpresentation. Powerpointpresentationen kan du visa under utbildningen. Den innehåller följande:

- [Inspelade ingresser till hjälp för att minska behovet av förberedelser.](#)
- En repetition av BÖRS, för att underlätta samtalsövningarna.
- Två korta filmer som du kan visa som exempel på samtal. Filmerna ger en introduktion till samtalsövningarna.
- Förslag på hur du kan återkoppla efter övningarna och hur du kan avsluta utbildningen.

I detta handledarmaterial finns, precis som i Powerpointpresentationen, förslag till talarmanus. Syftet är att du ska få en överblick av innehåll och upplägg av del två av utbildningen Våga Fråga-e.

Att tänka på inför samtalsträningen:

- Innan samtalsledarutbildningen anordnas måste alla deltagarna ha genomfört del ett i Våga Fråga -e.

- Se till att du själv har gått igenom del ett av Våga Fråga-e så att du känner dig väl förtrogen med innehållet.
- För att underlätta samtal och allas delaktighet är det bra att begränsa antalet deltagare. Vi rekommenderar max 20 deltagare per utbildningstillfälle.
- Under samtalsövningarna samtalar man två och två och vid ojämnt antal kan en person vara observatör.
- Påminn om att det som sägs i rummet, stannar i rummet. Kursdeltagare får inte dela andra kursdeltagares personliga erfarenheter.
- Säkerställ att lokalen är tillräckligt stor så att samtalsträningen kan göras utan att paren stör varandra.
- Om samtalsträningen genomförs digitalt behöver du se till att det är möjligt att dela upp gruppen i par för att möjliggöra samtalsträningen.
- Utbildningen tar 1,5–2 timmar att genomföra, beroende på hur mycket tid man lägger på reflektion efter samtalen. Det finns ett stort värde i att få reflektera och diskutera det man som deltagare nyss upplevt.
- Testkör utbildningen innan kursstart så att du känner dig trygg med materialet och har koll på tidsramarna. Om ni är två samtalsledare är det bra att i förväg bestämma vem som gör vad.

- Förbered dig genom att kontrollera vilken företagshälsovård, samtalspartner eller sjukvårdsförsäkring som är kopplad till organisationen där du jobbar. Det är bra att veta i det fall någon deltagare behöver stöd efter samtalsträningen.

Att tänka på efter samtalsträningen:

Se till att alla deltagare via mejl får ett "våga fråga"- kort efter utbildningen, med information om myter, samtalsverktyget BÖRS, varningssignaler och viktiga nummer att ringa.

Avsätt egen tid för reflektion:

Efter avslutad utbildning är det bra att du/ni som samtalsledare reflekterar kring hur det gick för att utveckla både utbildningen och dig/er som samtalsledare. Här är förslag till frågor för reflektionen:

- Vad fungerade bra?
- Behöver något utvecklas/förändras till nästa utbildning?
- Vad har jag lärt mig?

Kontakta oss gärna:

Om du har frågor eller vill dela med dig av dina erfarenheter, tveka inte att höra av dig till oss på: Utbildning@suicidezero.se

Lycka till!

Upplägg för utbildningen

Beskrivningen i denna del utgår från en redigerad Powerpointpresentation som du kan använda när du genomför samtalsträningen.

Våga Fråga-e, del 2

Bild 1 i bildspelet utgör en introduktion till den andra delen av Våga Fråga-e. Din uppgift är att guida deltagarna genom samtalsövningarna som är huvudmomenten i denna del av utbildningen.

Syftet med övningarna är att deltagarna ska få ökad kunskap och större trygghet att föra närvarande och stödjande samtal med en människa som har det svårt och som har självmordstankar eller självmordsplaner. Deltagarna får träna på samtal med stöd av samtalsverktyget BÖRS. Efter övningarna får deltagarna reflektera kring hur samtalen gick.

Innan ni börjar kan du hälsa deltagarna välkomna och informera om upplägget.

Bild 2 - Förinspelat intro

Att uppmärksamma livsomställningar

Bild 3 förbereder deltagarna på att de snart ska få möjlighet att genomföra den första samtalsövningen. Den handlar om att uppmärksamma när någon går igenom en livsomställning, Deltagarna får öva på hur de kan ta kontakt för att fråga hur personen mår.

Bild 4 - Två samtalsövningar väntar

Samtalsverktyget BÖRS

Bild 5 är en film och innehåller en sammanfattning av samtalsverktyget BÖRS som samtliga deltagare har gått igenom under del ett av Våga Fråga-e.

Börs står för

- **Bekräfta** - medmänniskan genom att lyssna och agera respektfullt.
- **Öppna frågor** - bjuder in till att berätta. Ställ frågor som man inte kan svara ja eller nej på.
- **Reflektera** - det vill säga spegla samtalet genom att återkoppla vad du hört/förstått, använd gärna personens egna ord.
- **Sammanfatta** - vad personen berättat, gärna med personens egna ord och sammanfatta vad personen beslutat

Med BÖRS som hjälp ger man emotionellt stöd och bekräftelse (begriplighet), hjälp till problemlösning (hanterbarhet) och bidrar till livslusten (meningsfullhet).

Bild 6 – Intro inför nästa film (bild 7)

Bild 7 - innehåller en film som ger ett exempel på hur ett samtal kan gå till i mötet med en medmänniska som genomgått en livsomställning. Filmen fungerar som en introduktion till själva samtalsträningen.

Samtalsträning

Bild 8 – Intro till samtalsträning

Bild 9 introducerar den första samtalsövningen för deltagarna. Du/ni kan utgå från exemplet från filmen eller välja något av nedanstående förslag. Det är viktigt att du som samtalsledare bestämmer vilket scenario som deltagarna ska utgå ifrån. Annars finns en risk att deltagarna lägger tiden på att fundera över detta, i stället för att genomföra övningen. 5 minuter per person är lagom tid för att samtala.

Syftet med den första samtalsövningen är att deltagarna ska få tillfälle att öva på samtalsverktyget BÖRS. Det handlar alltså om att under övningen Bekräfta, ställa Öppna frågor, Reflektera och Sammanfatta.

Som samtalsledare kan du som en instruktion till deltagarna föreslå att de också kan lyfta fram det som är självhjälpande. Det kan till exempel handla om att fråga om vad man tidigare har gjort när man mött svårigheter i livet.

Förslag till scenario ett

- Din kollega/vän/klient/patient har genomgått en separation och du vill stämna av hur personen mår.
- Din kollega/vän/klient/patient har nyligen blivit förälder och du vill stämna av hur det känns och hur det går.
- Din kollega/vän/klient/patient har nyligen fått en diagnos av något slag och du vill stämna av hur personen mår.
- Annat förslag kopplat till din organisation/verksamhet

Efter övningen bör du låta en eller ett par grupper dela med sig lite kort om hur det kändes att samtala.

Våga fråga om självmordstankar

Bild 10 – Att reagera i tid och våga fråga

Bild 11- Våga fråga om självmordstankar

Deltagarna ska snart få möjlighet att genomföra den andra samtalsövningen. Den handlar om att fråga om självmordstankar och självmordsplaner. De flesta av oss känner oss osäkra på hur vi kan prata om självmord, självmordstankar och självmordsplaner med en annan människa. Det räcker inte med kunskap. Ett viktigt sätt för att öka vår handlingsberedskap inför dessa samtal är att öva.

Bild 12 – Intro till nästa samtalsövning

Vad ska man fråga?

Bild 13 & 14 ger deltagarna exempel på frågor man kan ställa. Det är viktigt att understryka att det inte finns några säkra metoder för att avgöra om en person är självmordsnära eller inte. För att veta behöver vi våga fråga om självmordstankar och självmordsplaner. Det är också viktigt att känna till att många människor har självmordstankar någon gång i livet.

Enligt Folkhälsomyndighetens lägesrapport "Psyisk ohälsa och Suicidprevention, Lägesrapport 2020" uppgav sammanlagt 13 procent av befolkningen att man haft självmordstankar någon gång. Att medge att man har haft självmordstankar utgör i sig inte en risk, men i detta läge är det som sagt viktigt att fråga mer.

Exempel på frågor kring bild 14:

Bubbla 1:

- Har du tänkt att det vore bättre om du var död?
- Har du övervägt att ta ditt liv eller att skada dig själv?

Bubbla 2:

- Har du funderat över hur du skulle göra för att ta livet av dig/skada dig själv?

Bubbla 3:

- Har du någon gång gjort självmordsförsök eller varit nära att ta ditt liv? Vilken metod använde/planerade du?
- Har du gjort aktiva förberedelser för att ta ditt liv/skada dig?

Filmvisning

Bild 15 innehåller en film som ger ett exempel hur man kan prata om självmord och självmordstankar. Filmen är tänkt att fungera som en introduktion till den andra samtalsövningen där deltagarna får öva sig på att fråga om självmordstankar och självmordsplaner.

Bild 16 – Intro till andra samtalsövningen

Samtalsträning

Bild 17 utgör starten till den andra samtalsövningen som handlar om att deltagarna ska ställa frågor om självmordstankar och självmordsplaner.

Försök att ingjuta mod i deltagarna så att de vågar fråga. Det viktigaste är inte att de säger exakt rätt, utan att de vågar fråga om självmordstankar för att uppleva hur det känns att formulera orden och vad som händer när det sägs. Det kan vara bra att påminna deltagarna om det.

Att samtala 5 minuter kan upplevas som en kort tid och det är möjligt att förlänga tiden med några minuter. Förklara för deltagarna att det är viktigt att frågan ställs tidigt i samtalet för att man ska få möjlighet att öva. Det är viktigt att båda deltagarna får möjlighet att pröva på hur det känns att fråga om självmord, självmordstankar eller självmordsplaner.

Reflektion

Bild 18 – Intro till reflektion

Bild 19 handlar om reflektion. Många deltagare upplever att det är svårt och ovant att ställa frågor om självmord, men det är viktigt och värdefullt att träna på just detta.

Efter att deltagarna ställt frågor om självmord och självmordstankar får de möjlighet att dela sina upplevelser. Observera att deltagarna inte behöver besvara alla frågor som ställs i bildspelet. Frågorna är i första hand till för att få i gång en reflektion i gruppen.

Om det finns tid för att dela ytterligare erfarenheter från verkliga livet, kan du fråga om någon ställt frågor om självmordstankar och vad det ledde till.

Avslutning och tack

Bild 20 – Avslutande ord

Bild 21 är till för att sammanfatta och avsluta Våga Fråga-e i positiv anda. Att som avslutning höra vad deltagarna tar med sig efter övningarna, skapar en känsla av kraft och hopp.